СЭОЛОДЕЖКА, 11

№6печатный орган детско-юношеской организации «родник»



«Здоровье — это вопрос номер один. Если у вас слабое здоровье, что толку говорить о хорошей работе, хорошей защите прав, хорошем образовании!» Макклендон Сара (1910 — 2003) — американская журналистка

Вслед за событием

▶ В рамках месячника «Здоровый школьник» прошел фотоконкурс любительских работ «Один день из жизни школы». Много разных кадров представили ребята на конкурс, но самыми интересными оказались те, на которых изображены любимые и полезные занятия — это спортивные соревнования и посещение школьной столовой.





ответственности за них, а также правил поведения в сети интернет.

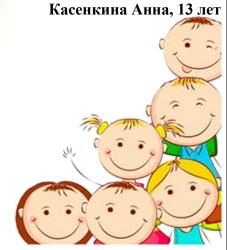
Полстянникова Екатерина, 13 лет.

Будь готов!



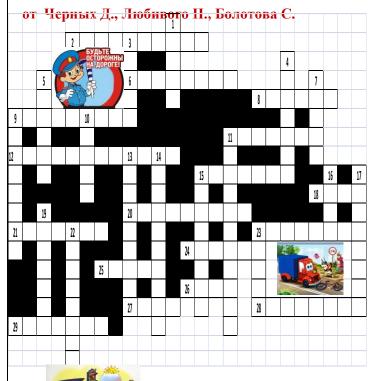
22 декабря для учащихся 6-х классов социальным педагогом школы было организовано мероприятие, посвященное Конвенции ООН, защищающей права детей. Нас познакомили с основными положениями Конвенции. Теперь я знаю, что имею право на жизнь, на образование, на собственное мнение, на отдых и игры, на пользование услугами системы здравоохранения. Родители несут за меня ответственность, а государство предоставляет мне условия для хорошего образования, защиту от экономической эксплуатации, от наркотических средств, от похищения, от вооружённых конфликтов. Нас познакомили и с некоторыми статьями Конституции РФ. Из них я узнал, что я обязан учиться, соблюдать установленные правила. Если мои родители окажутся нетрудоспособными, то, когда мне исполнится 18 лет, я буду обязан о них заботиться.

В январе активистами волонтерского отряда «Надежда» для vчащихся И классов параллели 6 7 был проведен модуль-тренинг «Алкоголь-шаг пропасть». Цель тренингасформировать негативное отношение употреблению алкоголя, разрушить иллюзии и ложные представления о нем. В ходе игровых упражнений отрабатывались навыки отказа от употребления алкоголя.



Филатов Сергей, 13 лет

Кроссворд по правилам дорожного движения



По горизонтали: 2. Он не соблюдает правила дорожного движения. 6. Что показывает спидометр. 8. Знак, запрещающий движение. 9. Перекресток (устар.) 11. Участник движения без транспортного средства. 12. Человек, заменяющий светофор. 15. Пересечение шоссе и железной дороги. 18. Кража транспортного средства. 20. Место, где автобуса ждут. 21. Устройство для подачи сигнала. 23. Преграда перед переездом. 24. У автомобиля их четыре. 25. Не пройти, не проехать. 26. Пункт ДПС.27. Здесь играют дети. 28. «Рисунки» на дороге. 29. Отражающая фара на велосипеде.

По вертикали:1. Африканское животное на дороге. 3. Большая асфальтовая дорога. 4. И подземный, и пешеходный. 5. Проезжая часть. 7. Дорожная милиция. 9. Здесь оставляют машину. 10. Ленинская, Советская, Молодежная...11. Пересечение дорог. 13. Экологически чистый транспорт. 14. Человек, который учит водителей. 15. Документ, составляемый при аварии. 16. ... в мяч на проезжей части запрещена. 17. Заграничная машина. 19. Судя по названию, он едет сам. 22. Трехцветный помощник. 23. Он управляет автомобилем.

Ответы на кроссвора. По горизонтали: 2 нарушитель 6 скорость 8 кирпич 9 перепутье 11 пометы 12 кирпич 9 перепутье 11 переход 25 чатабрая 12 помекон 25 чатабрая 12 помекод 12 помекод 12 помекод 12 помекод 13 помекод 14 инструктор 15 протокол 16 игра 17 писмарка 19 самока 10 угина 11 переход 2 дорога 11 переход 2 дорога 12 помекод 13 помекод 13 помекод 13 помекод 14 писмети 16 переход 2 дорога 14 писмети 16 переход 16 переход 16 переход 16 переход 2 дорога 14 писмети 16 переход 2 дорога 14 писмети 16 переход 16 пе

Хочу знать!

Тысячи детей с нетерпением ждут начала зимы и становления льда на реках, озерах и других водоемах. Самые нетерпеливые из них выбираются на неокрепший лёд, подвергая свою жизнь и здоровье серьезной опасности. Чтобы уверенно себя чувствовать на льду и не попасть в неприятные ситуации, необходимо знать определенные правила поведения.

Прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета — прочный; белого - прочность в 2 раза меньше; лед серый и матово-белый или с желтоватым оттенком не надежен. Безопасной толщиной льда для перехода считается - 12 см.:

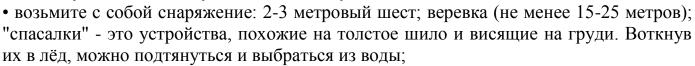
- для одиноких пешеходов 10-12 см;
- для группы людей 15-20 см;
- для катков и катания на санках 25 см.

Особую осторожность нужно проявлять, когда лед покроется толстым слоем снега, перекрыв доступ холода ко льду.

Существуют элементарные правила поведения на льду:

• выходя на лед, необходимо одеть легкую и теплую одежду, не стесняющую движение, а

также обувь, без особых усилий снимающуюся с ног, и два полиэтиленовых пакета;



- помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается;
- безопаснее всего выходить на берег и спускаться к воде в местах, где лед виден и не покрыт снегом;
- идти лучше по уже протоптанным дорожкам;
- не выходите на лед в одиночку. Ходить лучше компанией по 2-3 человека; не ходите и не катайтесь на льду в незнакомых местах, особенно в ночное время;
- если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5–6 метров, и быть готовым оказать помощь товарищу;
- при перевозке небольших грузов их следует класть на сани или брусья с большой площадью опоры на лед, чтобы избежать провала;
- внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед;
- не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыш, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Одно неосторожное движение и можно провалиться под лед;
- не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами;
- необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.

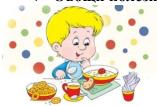
ног и пва попизтипенових пакета.

Подготовил по материалам Интернет Болотов Семен, 13 лет

<u>Еще раз о главном</u>

Среди интересных фактов о питании можно выделить такие:

- Пища занимает мысли человека около 100 раз в день.
- **❖** Обезжиренная молочная продукция лучше воспринимается организмом.
- **❖** Здоровое питание и раздельное питание − не одно и то же.
- ❖ Чай полезен.
- **О**всянка является одним из самых полезных блюд.
- **•** Овоши полезны.



Человек думает о еде сто раз в день. Такие интересные заключения опубликовали ученые на основании исследований. Этот факт касается не

только тех людей, которые сидят на диете и мечтают о кусочке торта или о бутерброде. Тесты проводились над людьми, ведущими привычный образ жизни.

Нежирное молоко лучше. Это правильно, так как в таких продуктах содержится большее количество кальция, нежели в цельном молоке. Данный элемент очень важен для нормального функционирования костей, суставов и других органов.

Многие люди ошибочно думают, что здоровое питание равносильно раздельному питанию. Но эти методики разные. Раздельное питание предполагает употребление отдельно блюд с содержанием углеводов, белков и жиров, прием такие продукты съедаются в разное время. Польза такого подхода все еще остается спором среди диетологов.

Консервированные соки и кофе лучше заменить чаем, полезнее считается белый или зеленый чай, который способствует выведению из организма токсинов и насыщение его полезными веществами. Для гурманов

Пирамида здорового питания



подойдет необычный красный чай, насыщенный ярким пряным вкусом.

Вы знали, что большую пользу приносит овсяная каша. В ней множество полезных веществ, положительно воздействующих на здоровье человека. Она помогает улучшить метаболизм и устраняет из пищеварительной системы шлаки и вредные вещества. Соблюдая такой рацион, нужно включить в него много овощей. Около 60 % рациона должны составлять именно овощи. В них содержаться необходимые ДЛЯ здоровья витамины минералы. Можно делать легкие салаты и заправлять ИХ оливковым маслом или лимонным соком.

Здоровое питание является залогом долголетия и активности. Придерживаясь такого образа онжом жизни, улучшить работу пищеварительной системы, мозга, памяти. Конечно, переход от привычного питания к здоровому требует определенных Изначально организм может протестовать, но со временем человек привыкает к такому который подходу, на сегодняшний приобретает все большую популярность.

Подготовила по материалам интернет Полстянникова Екатерина 13 лет











Газета выпускается на базе кружка «Школьная газета» МБОУ БГО ООШ №11 Главный редактор Карпович А.А.. Школьные редакторы выпуска Касенкина А.,Черных Д., Любивый Н., Болотов С.,Полстянникова Е. Компьютерный редактор Карпович А.А. Январь, 2015-2016 учебный год.